



Bruxelles, le 9 juin 2021,

Conseils simples pour une reprise en toute sécurité

Après plus de 6 mois d'arrêt pour certains, plus d'un an pour d'autres, nous sommes sur le chemin de la reprise de l'Aïkido. Voici un guide élaboré par des spécialistes permettant une reprise des plus sécuritaire afin d'éviter un maximum de blessures.

Lors des cours

- Allonger la **durée d'échauffement** : 10-15 min, exercices de respiration, travail de chutes ;
- **Eviter les étirements à froid** lors des 2 premières semaines de reprise : risques de lésions tissulaires (élongation-déchirure) ;
- Durant l'entraînement : **être en aisance respiratoire**. Alterner le travail d'armes et à mains nues avec un partenaire de **même niveau de condition physique** (voir tableau en annexe) ;
- **Hydratation** : quelques gorgées en cas d'intercours (2*1h - 2*45min) ;
- Privilégier un **retour au calme** basé sur des exercices respiratoires ;
- **Eviter les étirements** en fin de cours : risque d'augmentation des courbatures (24-48h).

Après le cours

- **Hydratation** : restaurer les pertes liquidiennes (eau ++)
- **Anti-inflammatoires à éviter** : augmente le risque de blessure sur le moyen et long terme.

De manière générale

- **Régularité et progressivité** au cours des entraînements. Ne pas reprendre à la même intensité de cours qu'avant l'arrêt de la pratique ;
- **Effectuer un bilan** avec un professionnel de la santé (médecin, ostéo, kiné) en cas de douleurs ; rester à l'écoute de son corps (se reposer) ;
- **Conserver une activité hors du tatami** (marcher, bouger, courir, nager, ...) afin de favoriser les adaptations cardio-vasculaires et musculaires ;
- **Hydratation quotidienne** : environ 1,5 L d'eau ;
- **Prendre du plaisir** sur le tatami : lâcher prise face au stress quotidien.

Nous vous invitons à rester les plus précautionneux possible, que la reprise de notre art soit synonyme de joie et non de douleurs.

Pour toute question, vous pouvez évidemment nous recontacter ou joindre directement Aymeric Derume (aymeric.derume@aikido.be).

Bonne reprise